

保健婦メモ

女性の健康

七月七、八日は町の婦人科、乳がん検診でしたが、受診されたでしょうか。30〜35歳になると女性のがんが増えるといわれています。今年受診しなかつた方、受診対象年齢に達する方、来年は必ず受診しましょう。

| 検診科目 | 対象者 | 年度 | 受診者 受診率 | 要精検者 | 精検受診者 | 精密検査結果 |
|------|-------|----|--------------|------|-------|--|
| 子宮がん | 2,600 | 61 | 446 17.2% | 5 | 5 | 異型上皮 3 ピラン疑患性 1 異常なし 1 |
| | | 62 | 426 16.4% | 3 | | |
| 乳がん | 2,600 | 61 | 398 15.3% | 79 | 62 | 乳腺症 26 線維腺腫 2 甲状腺腫 9 結節性甲状腺腫 1 慢性甲状腺腫 1 異常なし 10 その他 12 |
| | | 62 | 412 15.8% | 54 | | |

精密検査といわれた人も、すぐがんだと決めつけずに必ず受診し、健康を確認しましょう。

◎女性に多い貧血

女性は特に貧血になりやすいといわれます。その理由の第一は毎月月経という現象によって血液を失っているからです。特にホルモンのアンバランスのため、いつまでも月経が続く人や、子宮筋腫ができて月経量が増え、人は貧血になりやすく要注意です。単なる貧血か、病気からくるものか、検診を受けチェックすることが大切です。また、妊娠すれば生理的に貧血になりやすいため、妊娠を望む人は妊娠前から食事等に注意し、予防しておくことが大切です。

◎栄養のバランスが第一

貧血だからといって、鉄の多いレバーだけを食えばよいというものでもありません。鉄に

こだわらずに野菜不足になると栄養が片寄ってしまいます。間食の取り過ぎや欠食もバランスをくずします。毎食必ず次の①〜④を組み合わせるようにしましょう。

◎献血でもわかる貧血

献血をするとき、もし血液比重が軽くてできない場合は、貧血あるいは貧血気味であるといふことがいえます。また、血液型やそのときの健康状態もわかります。

◎健康診断で貧血といわれたら

中年過ぎに健康診断で貧血があるといわれたら、何か他に病気があることを疑い一応、胃や婦人科検診、肝機能検査などが含まれた精密検査をうけることが大切です。特に便や尿の中に見えない程度 of 出血（潜血といいますが）がないかを調べ治療することが必要です。

① 乳、卵、獣鳥魚貝肉類、豆、またはこれらの製品いづれか、または組合わせて
………一皿

② 野菜（半分は緑黄色野菜で）、海藻、くだもの、きのこ類あわせて
………たっぷり一皿

③ 油脂、さとう類………毎食、一品ぐらいいは油を使って

④ 穀類、いも類………ごはんとして茶わん二杯程度

老人家庭奉仕員

派遣事業

身体や精神に障害があつて、日常生活に支障のある老人の家庭で、家族に介護してもらつてこつとが、困難な状況にある方又は、介護する人がいない等の場合、老人家庭奉仕員を派遣して、食事、洗たく、買物、そうじなどの身の回りの世話を行なうものです。

派遣の申請
役場住民福祉課に申し出て、手続きします。

派遣回数
おおむね週一〜二回で、一回半日程度です。

派遣手数料
前年度の家族の課税状況により負担があります。（所得税非課税世帯は無料です。）

浄化槽相談員制度のご利用を

浄化槽の法定検査制度や設置、維持管理上の様々な問題について助言を行なう相談員を、次の機関に委託して各地区に配置しています。

なお、助言等を行なうに当たっては、身分証明書を携帯した相談員が、皆様のご家庭に訪問し相談に応じることになっています。

浄化槽の設置および浄化槽の設置後等の水質検査については、社団法人千葉県浄化槽協会（千葉市中央港1〜11〜1 ☎0472④2355

浄化槽の維持管理および定期検査については、社団法人千葉県環境保全センター千葉市市場町1〜3 ☎0472②2526

お問い合わせは、最寄りの保健所または県庁生活環境課 ☎0472③2758へ